



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych

Author: Łukasz Jach

Citation style: Jach Łukasz. (2012). Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. "Psychologia Ekonomiczna" (Nr 1, (2012) s. 58-74), doi 10.14659/PJOEP.2012.01.04



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, remiksowanie, rozprowadzanie, przedstawienie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych. Warunek ten nie obejmuje jednak utworów zależnych (mogą zostać objęte inną licencją).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

A sense of students' psychological well-being in context of possessed financial and social resources

Abstract

Studies over the meaning of subjective well-being give an attention not only to its autotelic values but also on its instrumental properties. With regard to tradition of over-individual researches of well-being's indicators, an article presents its connections with financial capital and social capital (characterized by engagement in close relationship, familiar academic traditions, habitation with family and basic source of livelihood) observed in a group of 473 third year students.

The analysis of gathered material shows a set of dependences between examined variables, in particular with possessed financial resources and engagement in close relationship. The results can be used during academic works oriented on equality of chances and stimulation of students' activities elevating their level of competencies and competitiveness.

Keywords: *psychical well-being academic education, satisfaction with life, social capital*

ŁUKASZ JACH

Zakład Psychologii Zdrowia i Jakości Życia

Instytut Psychologii

Uniwersytet Śląski w Katowicach

e-mail: lukasz.jach@us.edu.pl

4

Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych

Streszczenie

W rozważaniach nad poczuciem dobrostanu psychicznego zwraca się uwagę nie tylko na autoteliczną wartość niniejszej zmiennej, ale również na jej właściwości instrumentalne. Artykuł, wpisując się w tradycję studiów nad ponadjednostkowymi wyznacznikami dobrostanu psychicznego, prezentuje wyniki przeprowadzonych w grupie 473 studentów III roku badań dotyczących jego związków z posiadanym kapitałem finansowym i społecznym (charakteryzowanym przez zaangażowanie w bliski związek, rodzinne tradycje akademickie, zamieszkiwanie z rodziną i podstawowe źródło utrzymania).

Analiza zgromadzonych danych wykazała istnienie szeregu zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, wśród których wyróżnić warto powiązania z posiadanymi zasobami finansowymi oraz zaangażowanie w bliski związek. Wyniki badań mogą być wykorzystane podczas opracowywania projektów służących wyrównaniu szans oraz stymulacji studenckich działań nastawionych na podwyższanie poziomu kompetencji i konkurencyjności.

Słowa kluczowe: *dobrostan psychiczny, edukacja akademicka, satysfakcja z życia, kapitał społeczny*

1. Wprowadzenie

Zagadnienie dobrostanu psychicznego i jego korelatów stanowi jeden z głównych obszarów badawczych psychologii pozytywnej. Przyczyn naukowego zainteresowania poczuć można w jego autotelicznego-pragmatycznej naturze. Osoby charakteryzujące się wysokim natężeniem dobrostanu psychicznego są bardziej efektywne i lepiej wykorzystują dostępne zasoby (Myers 2000, Czapiński 2008), dlatego osiąganie zadowolenia z życia stanowi nie tylko jego ostateczny cel, ale również instrumentalny czynnik polepszający poziom funkcjonowania w świecie.

Ujmowanie poczucia zadowolenia z życia jako katalizatora efektywności ludzkich działań znajduje odzwierciedlenie w problematyce niniejszego artykułu, prezentującego informacje na temat ponadjednostkowych źródeł studentckiego dobrostanu psychicznego. Przeanalizowane zostaną w nim relacje łączące dobrostan psychiczny osób studiujących z dostępem do zasobów finansowych. Analizy obejmą również takie wyznaczniki kapitału społecznego jak zaangażowanie w bliski związek, rodzinne tradycje związane z edukacją akademicką, zamieszkiwanie z rodziną oraz podstawowe źródło utrzymania. Celem podjęcia niniejszego tematu jest ukazanie znaczenia występujących wśród polskich studentów różnic ekonomicznych i społecznych, które mogą przekładać się na poziom efektywności podejmowanych przez nich przedsięwzięć.

2. Psychologiczne teorie dobrostanu psychicznego

2.1. Subiektywny dobrostan psychiczny w ujęciu Dienera

Proponowany przez Dienera (2000) sposób analizy dobrostanu psychicznego¹ nakazuje traktować go jako zmienną o charakterze subiektywnym, co poparte jest koniecznością uwzględniania indywidualnych preferencji i kryteriów stosowanych przez badane osoby. Sam dobrostan zdefiniować można zaś jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia, obejmującą zarówno reakcje emocjonalne, jak i sądy na temat zadowolenia i spełnienia (zob. Diener i in. 2008). Ogólny poziom omawianej zmiennej jest wypadkową oddziaływań związanych z odczuwaniem afektu pozytywnego (np. radość, duma) i negatywnego (wina, zazdrość), zadowolenia z globalnych wymiarów życia (np. przeszłość, zmiany) oraz poszczególnych domen życia, takich jak praca czy rodzina (Diener i in. 1999).

Wyniki międzykulturowych badań przeprowadzonych na studentach (Diener 2000) wykazały istnienie niezależnej od kręgu kulturowego tendencji do przypisywania szczęściu i życiowej satysfakcji wysokiej wartości, przewyższającej znaczenie nadawane posiadaniu zasobów finansowych. Spośród wszystkich badanych jedynie 6% uznało bogactwo za wartość istotniejszą niż szczęście, podczas gdy najwyższe z możliwych rang szczęściu i satysfakcji z życia przyznało odpowiednio 69% i 62% respondentów. Dostrzegając znaczenie wymienianych zmiennych dla prawidłowego funkcjonowania jednostki, autor proponuje systematyczne prowadzenie badań nad makrostrukturalnymi wskaźnikami subiek-

¹ Zdaniem badacza utożsamiać go można z potocznie używanym pojęciem „szczęścia”.

tywnego dobrostanu psychicznego („wskaźnik narodowy”), pomocnymi w trakcie opracowywania programów polityki społecznej, obejmujących sfery pracy, relacji międzyludzkich, rekreacji oraz duchowości.

2.2. Sześciowymiarowa koncepcja dobrostanu psychicznego

Choć koncepcja Dienera zakłada kształtowanie się dobrostanu psychicznego jako wypadkowej doświadczeń związanych z różnymi obszarami życia, ostatecznie przedstawiany jest on jako zmienna, której wartość wyrazić można przy pomocy jednej liczby. Alternatywne ujęcie przedstawiają Ryff i Singer (2008), według których subiektywny dobrostan psychiczny jest zmienną złożoną. Szukając inspiracji w klasycznych teoriach psychologicznych (m.in. Junga, Eriksona i Masłowa) oraz filozofii Arystotelesa, autorzy wyróżniają następujące jego wymiary: samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, rozwój osobisty, cel życiowy, biegłość środowiskowa oraz autonomia².

Interesującym elementem przedstawianego podejścia jest uwzględnianie w jego ramach aspektów rozwojowych. Badania przeprowadzone na osobach w okresach młodszej, środkowej i późnej dorosłości wykazały różnice w natężeniu poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego (Ryff 1995). W najmłodszej z badanych grup odnotowano najniższe natężenie pozytywnych relacji z innymi, autonomii oraz biegłości środowiskowej oraz najwyższe wartości związane z rozwojem osobistym oraz celami żywioowymi. Wartości dotyczące grupy osób w okresie późnej dorosłości są ich prawie dokładnym (za wyjątkiem autonomii, która nie

była w tej grupie badana) odwróceniem. Wyniki charakteryzujące badanych w okresie środkowej dorosłości zawsze przyjmowały wartości pośrednie. Oznacza to, że choć ogólny dobrostan psychiczny w trakcie całego życia nie wykazuje istotnych zmian, jego natężenie w danym momencie wynikać może z różnej konfiguracji wymiarów zadowolenia z obszarów częściowych.

2.3. Dobrostan psychiczny a zasoby finansowe

Związki dobrostanu psychicznego z kapitałem finansowym są zagadnieniem pojawiającym się w polu zainteresowań psychologii pozytywnej praktycznie od samego początku jej istnienia. Klasyczne, międzynarodowe badanie przeprowadzone przez zespół Veenhovena (za: Czapieński 2004) wykazało istnienie dodatniej korelacji pomiędzy poczuciem zadowolenia z życia a zasobami materialnymi. Zależność ta utrzymuje się jednak jedynie do pewnego poziomu, powyżej którego przyrost dochodu nie pociąga już za sobą zmian w obrębie życiowej satysfakcji. Należy pamiętać, że niniejsze analizy dokonywane były na poziomie makrostrukturalnym, którego dynamika nie zawsze znajduje odzwierciedlenie w zjawiskach dotyczących odczuć indywidualnych (por. Górnik-Durose 2005).

Pozytywny wpływ sytuacji finansowej na poczucie zadowolenia z życia lepiej zauważalny jest w krajach uboższych (Argyle 2008), co zapewne wiąże się z możliwością zaspokajania za pomocą środków finansowych bardziej podstawowych potrzeb. Jako, że przeciętny standard życia w Polsce wciąż znacznie odbiega od zachodniego, można spodziewać się istotnego związku wysokości dochodów ze wskaźnikami psychicznego dobrostanu. Poparcie niniejszej tezy stanowią wyniki badań przeprowadzonych przez Czapieńskiego (2004), wskazujące dokonywanie porównań społecznych jako istotny czynnik wpływający na poziom zadowolenia z sytuacji materialnej.

2 Nazwy oryginalne wymiarów: self-acceptance, positive relations with others, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy.

Pośrednio o wpływie sytuacji materialnej na poziom zadowolenia z życia w krajach takich jak Polska świadczą przywoływane przez Argyle'a (2008) wyniki metaanaliz mówiących o zależności dobrostanu psychicznego od przynależności do klasy społecznej. W społeczeństwach silnie rozwarstwionych relacje te ujawniają się bardziej wyraźnie niż w krajach o słabym poziomie stratyfikacji społecznej. Na wpływ przynależności do klasy społecznej składają się według autora łączne oddziaływania lepszych warunków bytowych, lepszego dostępu do wypoczynku, lepszej pracy i lepszych relacji z innymi ludźmi. Informacje te warto odnieść do specyficznych warunków występujących w naszym kraju. Przemiany systemowe związane z odejściem od socjalistycznej gospodarki i polityki przyczyniły się do powstania widocznych różnic majątkowych pomiędzy obywatelami (np. Ost 2007), zaś etosu polskiej klasy średniej wciąż nie uznaje się za w pełni ukształtowany (np. Leszkowicz-Baczyński 2010). Z powyższych informacji można wyciągnąć wniosek, że w polskiej rzeczywistości wpływ przynależności do klasy społecznej w przeważającej części związany jest z jej aspektami finansowymi.

3. Kapitał społeczny i jego znaczenie w trakcie edukacji akademickiej

3.1. Edukacja akademicka a reprodukcja systemu społecznego

Zgodnie z koncepcją przedstawioną przez Bourdieu i Passerona (2006) system edukacyjny oprócz funkcji transmitowania wiedzy pełni również ukrytą, lecz o wiele bardziej istotną funkcję reprodukcji systemu społecznego. Treści nauczania oraz sposoby prezentowania wiedzy nastawione są na zachowywanie społecznego *status quo*, ugruntowywanego poprzez nobilitację kultury dominującej oraz brak zaintere-

sowania lub niską waloryzację alternatywnych wzorów kulturowych. W ramach współczesnego społeczeństwa Zachodu dominują wzory demokratyczne i kapitalistyczne, czego konsekwencją jest ich obecność w ramach systemu edukacyjnego.

Do ukrytych funkcji systemu nauczania należy także reprodukcja warstwowej struktury społeczeństwa, przejawiająca się w akademickim systemie selekcji. Z badań przeprowadzonych przez autorów w warunkach francuskich wynika, że szanse dostępu do edukacji akademickiej powiązane są z pochodzeniem społecznym, przy czym przynależność do warstw wyższych zwiększa prawdopodobieństwo jej podjęcia, które jest najniższe w przypadku przynależności do warstw chłopskich i robotniczych³. Właściwości selekcyjne wykazuje również język akademicki, bardziej kompatybilny z *kapitałem lingwistycznym* warstw wyższych. Warto w tym miejscu przywołać wprowadzone przez Bourdieu pojęcie *habitusu* oznaczające „łączny rezultat oddziaływań socjalizacyjnych, jakim podlega w ciągu życia jednostka (...) tj. całokształt nabytych przez nią i utrwalonych dyspozycji do postrzegania, oceniania i reagowania na świat zgodnie z ustalonymi w danym środowisku schematami” (za: Szacki 2007: 894). Ponieważ styl funkcjonowania środowiska akademickiego (język, rytuały itd.) jest zbliżony ze stylem funkcjonowania wyższych warstw społecznych, jednostkom wywodzącym się z nich łatwiej odnaleźć się w sytuacji studiowania⁴.

3 Z drugiej strony Bourdieu i Passeron zwracają uwagę na wysoki potencjał studentów rekrutujących się spośród wymienionych warstw społecznych, wynikający z ich pozytywnej weryfikacji przez wielopiętrowy system egzaminacyjnych sit selekcyjnych.

4 Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych we wszystkich toruńskich szkołach ponadgimnazjalnych, opublikowanych w raporcie rządowym „Młodzie 2011”

Choć przywoływana teoria zrodzona została przed kilkudziesięciu laty w wyniku namysłu nad stanem społeczeństwa francuskiego, interesujące wydaje się zastosowanie jej w przypadku współczesnego społeczeństwa polskiego. Dokonujące się po 1989 roku przemiany ustrojowe nie ominęły sfery akademickiej, czego świadectwem jest wzrost odnoszącego się do niej współczynnika scholaryzacji z 12,9% w roku akademickim 1990/1991⁵ do 53,7% pod koniec roku 2010⁶. W rezultacie współcześni studenci stanowią grupę rekrutującą się z warstw społecznych o zróżnicowanych tradycjach akademickich (zob. tabela 6). Z jednej strony pojawiają się wśród nich osoby, których rodzice (a nawet dziadkowie) posiadają wyższe wykształcenie, z drugiej zaś sporą grupę stanowi pierwsze pokolenie studentów.

Jak podaje Zarycki (2009), zgromadzone w obrębie habitusu zasoby kulturowe stanowią w krajach Europy Środkowo-Wschodniej istotny czynnik reprodukcji statusu społecznego. Wśród przywoływanych przez autora, specyficznych zjawisk występujących w Polsce warto wymienić niskie właściwości selekcyjne kapitału kulturowego oraz znaczne zróżnicowanie kulturowe polskich studentów w zależności od pochodzenia warstwowego, przejawiające się np. w gustach muzycznych. Oznacza to, że o ile dostęp do systemu edukacji akademickiej wykazuje znamiona powszechności, o tyle pomiędzy studentami mogą występować różnice w zakresie stopnia internalizacji jego

norm, dopasowania do rządzących nimi reguł i efektywności wykorzystywania dostępnych zasobów. Jako, że przyjęcie roli studenta stanowi istotny budulec tożsamości osób w okresie młodszej dorosłości (por. Arnett 2000), można się spodziewać wpływu niniejszych różnic na subiektywne poczucie dobrostanu psychicznego.

3.2. Rodzina, przyjaciele i partnerzy jako źródła dobrostanu psychicznego

Według definicji Bourdieu kapitał społeczny stanowi „agregat rzeczywistych lub potencjalnych zasobów powiązanych z posiadaniem trwałej sieci mniej lub bardziej zinstytucjonalizowanych powiązań o wzajemnej znajomości i rozpoznaniu” (za: Portes 1998: 3). Jako istotne źródła kapitału społecznego wskazać można rodzinę, partnerów oraz przyjaciół. Ich wpływ na poziom dobrostanu psychicznego stanowi zaś trwały przedmiot analiz psychologicznych.

Utrzymywanie relacji społecznych, zaspokajając naturalną potrzebę przynależności, samo w sobie przyczynia się do wzrostu poziomu dobrostanu psychicznego oraz koreluje ujemnie z odczuciami lęku, zazdrości, osamotnienia i winy (Myers 2000). Posiadanie grona przyjaciół stanowi również źródło wsparcia społecznego oraz pomaga w wyborze efektywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Ludzie pozostający w bliskich, sformalizowanych związkach są mniej podatni na depresję niż osoby nigdy nie zamężne/zonate, żyjące w separacji i rozwiedzione, z drugiej zaś strony częściej określają się jako „bardzo szczęśliwi” (Myers 2008). Stopień w jakim różne typy relacji interpersonalnych wiążą się z zaspokajaniem potrzeb wsparcia materialnego i emocjonalnego oraz dostarczają pozytywnych odczuć wynikających z koleżeństwa przedstawiony został przez Argyle’a (2008). Jak zauważa autor, małżeństwo stanowi największe źródło każdego z wymienionych typów wsparcia,

(str. 46), podjęcie studiów planuje 93,7% młodzieży wywodzącej się z rodzin o wysokim statusie, 73,6% młodzieży z rodzin o średnim statusie i 49,6% młodzieży wywodzącej się z rodzin o niskim statusie.

5 Według notatki informacyjnej Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Szkoły wyższe w roku 2007/2008”.

6 Według danych dostępnych na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego: http://www.star.gov.pl/bdl/app/dane_podgrup.display?p_id=452484&p_token=0.9320908523272436 (11 VII 2011).

choć istotne znaczenie odgrywają również kontakty z rodzicami, przyjaciółmi i rodzeństwem.

4. Doniesienia z badań

4.1. Problem badawczy i pytania badawcze

Problem badawczy w ramach którego przeprowadzone zostały analizy przedstawione w niniejszym artykule, dotyczy związków kapitału finansowego i kapitału społecznego z poczuciem dobrostanu psychicznego. Poszukiwano odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Czy pomiędzy grupami studentów charakteryzujących się różnym poziomem kapitału finansowego istnieją różnice w zakresie dobrostanu psychicznego?
- Czy pomiędzy grupami studentów charakteryzujących się różnym poziomem kapitału społecznego istnieją różnice w zakresie dobrostanu psychicznego?

4.2. Próba badawcza oraz narzędzia badawcze

Badanie przeprowadzone zostało na kwotowej próbie studentów Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach liczącej 473 osoby (318 kobiet i 155 mężczyzn). Badani rekrutowali się spośród osób studiujących na III roku w trybie stacjonarnym. Ich średni wiek wynosił 22,3 lat ($SD = 1,35$ roku, minimum = 20 lat, maksimum = 29 lat).

Poszczególne zmienne związane z kapitałem finansowym i kulturowym zbadano przy pomocy autorskiego Kwestionariusza Badania Kapitału Społecznego⁷ (KBKS). Do pomiaru ogólnego

dobrostanu psychicznego wykorzystano Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS). Badanie specyficznych wymiarów dobrostanu psychicznego przeprowadzono z wykorzystaniem przedstawionej w tabeli 1 baterii testów, których zaplecze teoretyczne wykazuje wysoki poziom zbieżności z koncepcją Ryff i Singera⁸. Oprócz wskaźników dobrostanu psychicznego postanowiono zbadać również natężenie dobrostanu fizycznego, które określone zostało przy pomocy skali Witalność Wielowymiarowego Kwestionariusza Samooceny (MSEL). Procedura ta znajduje uzasadnienie w funkcjonujących współcześnie koncepcjach traktujących człowieka w sposób holistyczny, uwzględniający interakcje pomiędzy sferą psychiczną i fizyczną (np. Rook, Lowry 2008).

Wyniki surowe uzyskane przez badanych w skalach ilościowych poddano procedurze normalizacji, a następnie przeliczono na skalę o średniej $M=5,5$ i odchyleniu standardowym $SD=2$. Wszystkie analizy statystyczne przeprowadzone zostały z wykorzystaniem komputerowego pakietu Statistica.

W tabelach 2-6 zaprezentowano informacje na temat poszczególnych grup wyróżnionych według kryterium posiadania określonych zasobów finansowych i społecznych. Zróżnicowanie liczebności wynika z braku ustosunkowania się części badanych do niektórych pozycji kwestionariusza KBKS.

⁷ Składa się on z pozycji dotyczących m.in. takich charakterystyk osoby badanej, jak płeć, wiek, pozostawanie w bliskim związku uczuciowym, wykształcenie rodziców oraz wykształcenie dziadków, dochód na jednego członka rodziny, miejsce zamieszkania oraz podstawowe źródło utrzymania.

⁸ W ramach badań nie wykorzystano oryginalnych skal opracowanych przez Ryff w związku z niewystarczającym poziomem ich właściwości psychometrycznych (na co zwraca uwagę sama autorka koncepcji).

⁷ Kwestionariusz Badania Kapitału Społecznego to narzędzie służące do zbierania informacji na temat dostępnych jednostce zasobów społecznych i kulturowych.

Tabela 1. Narzędzia wykorzystane do badania natężenia poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego

WYMIAR DOBROSTANU PSYCHICZNEGO	NARZĘDZIE BADAWCZE
samoakceptacja	Skala Samooceny Rosenberg (SES)
pozytywne reakcje z innymi	Skala Bycie Kochanym Wielowymiarowego Kwestionariusza Samooceny (MSE)
rozwój osobisty i cel życiowy	Kwestionariusz Rozwoju Osobistego (KRO) ⁹
ciągłość środków słowa	Uogólniona Skala Własnej Samooceny (GSES); Skala Kompetencji i Popularności Wielowymiarowego Kwestionariusza Samooceny (MS-EI)
autonomia	Skala Integracji Osobowości Wielowymiarowego Kwestionariusza Samooceny (MS-EI)

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2. Zaangażowanie członków próby badawczej w bliski związek emocjonalny

ZAANGAŻOWANIE W BLISKI ZWIĄZEK EMOCJONALNY	LICZBA OSÓB	% OSÓB
brak	205	43,2%
związek nieformalny	253	54,1%
związek formalny	10	2,1%
razem	468	100%

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Zamieszkiwanie z rodziną wśród członków próby badawczej

ZAMIESZKIWANIE Z RODZINĄ	LICZBA OSÓB	% OSÓB
tak	364	77,3%
nie	107	22,7%
razem	471	100%

Źródło: opracowanie własne

9. Narzędzie autorskie opracowane na podstawie skali SWLS, którego rzetelność mierzona metodą α Cronbacha wynosi 0,83. Zgodność kwestionariusza z założeniami teorii Ryff przedyskutowana została z grupą pracowników Instytutu Psychologii UŚ zaznajomionych z sześciowymiarową koncepcją dobrostanu psychicznego.

Tabela 4. Podstawowe źródło utrzymania członków próby badawczej

PODSTAWOWE ŹRÓDŁO UTRZYMANIA	LICZBA OSÓB	% OSÓB
rocznica	373	79,5%
samozatrzymanie	42	9,0%
inne ¹⁰	54	11,5%
razem	469	100%

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5. Przynależność członków próby badawczej do wyodrębnionych grup dochodowych

GRUPA DOCHODOWA (dochód brutto na osobę)	LICZBA OSÓB	% OSÓB
co najmniej socjalnego	162	33,2%
minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	96	30,2%
płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa	97	31,6%
powyżej średniej krajowej	15	4,2%
wysoko	307	100%

Źródło: opracowanie własne

10. Najczęściej pomoc rodziny oraz samodzielnie zdobywanie środków realizowane w równym stopniu.

Tabela 6. Rodzinne tradycje akademickie członków próby badawczej

POKOLENIE STUDENTÓW	LICZBA OSÓB	% OSÓB
pierwsze	268	58,1%
drugie	123	26,7%
trzecie	70	15,2%
razem	461	100%

Źródło: opracowanie własne

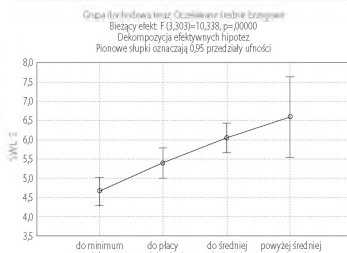
4.2. Wyniki badań

W poszczególnych częściach niniejszego podrzdziału zaprezentowano wyniki analiz dotyczących związków kapitału finansowego i społecznego z poczuciem dobrostanu psychicznego¹¹. Wszystkie rysunki i tabele przedstawiają zależności istotne statystycznie. Analizy, w przypadku których nie odnotowano statystycznie istotnych związków, zasygnalizowane zostały w tekście ciągłym.

4.2.1. Znaczenie kapitału finansowego

Rysunek 1 ukazuje wartości ogólnego poziomu satysfakcji z życia uzyskane przez badanych przyporządkowanych do poszczególnych grup dochodowych. Zależność pomiędzy wymienionymi zmiennymi przyjmuje formę liniową – im wyższymi dochodami dysponują studenci, tym bardziej zadowoleni są oni z dotychczasowych życiowych doświadczeń. Zjawisko to daje się wyjaśnić przynależnością Polski do grupy krajów rozwijających się, w których obserwowana jest wyraźna zależność pomiędzy zadowoleniem z życia a sytuacją materialną. W kontek-

Rys. 1. Grupa dochodowa a ogólny dobrostan psychiczny

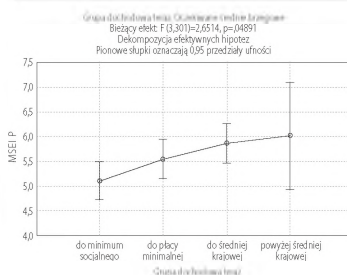


Źródło: opracowanie własne

ście informacji na temat zróżnicowania studentkiego dostępu do zasobów finansowych (blisko 1/3 studentów przynależy do grupy dysponującej środkami nie przekraczającymi minimum socjalnego – zob. tabela 5) omawiane różnice mogą budzić niepokój. Aby dostrzec skalę ich znaczenia w szczegółowych wymiarach dobrostanu warto przyjrzeć się dalej przedstawianym analizom.

Zależności pomiędzy poziomem dochodów a zmiennymi charakteryzującymi subiektywną percepcję biegłości środowiskowej przedstawiono w tabeli 7 oraz na rysunkach 2 i 3. Tabela 7 zawiera informacje na temat związków przynależności do grupy dochodowej z poczuciem własnej samoskuteczności. Najwyższe wyniki, istot-

Rys. 2. Grupa dochodowa a popularność



Źródło: opracowanie własne

11 Istotność różnic międzygrupowych badano z zastosowaniem parametrycznej analizy wariancji lub (w sytuacji, gdy rozkład zmiennych uniemożliwiał zastosowanie testów parametrycznych; zob. Stanis 2006) analizy wariancji rang.

Tabela 7. Grupa dochodowa a poczucie własnej samoskuteczności

ANOVA RANG			
Test Kruskala-Wallis: H (df = 3, N = 307) = 30,54; p < 0,01			
GRUPA DOCHODOWA	N ważnych	Suma rang	Średnia ranga
do minimum socjalnego	102	13630	137,75
minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	95	14075	148,14
płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa	97	16292	167,14
powyżej średniej krajowej	13	1283	252,54
WARTOŚĆ p DLA PORÓWNAŃ WIELOKROTNYCH (DWUSTRONNYCH)			
(*wartość p istotna statystycznie)			
GRUPA DOCHODOWA	do minimum socjalnego	minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa
minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	0,64	X	X
płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa	<0,01*	0,25	X
powyżej średniej krajowej	<0,01*	<0,01*	0,02*

Źródło: opracowanie własne

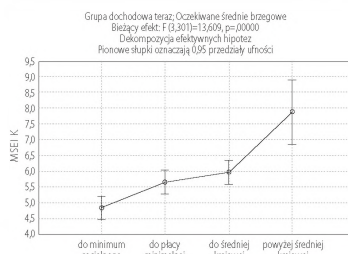
nie różniące się od uzyskanych w pozostałych grupach, cechują osoby o dochodach przekraczających wartość średniej krajowej, zaś wyniki najniższe są charakterystyczne dla osób, których dochody nie przekraczają wartości minimum socjalnego. W przypadku studentów posiadany wysoki kapitał finansowy wiąże się więc z umiejętnościami pozwalającymi na sprawne radzenie sobie z podejmowanymi zadaniami i ich finalizację, zaś obiektywnie niskie zasoby materialne pociągają mogą za sobą trudności w efektywnym stawianiu czoła wyzwaniom.

Rysunek 2 przedstawia związki przynależności do grupy dochodowej z subiektywną oceną własnej popularności w grupie. Podobnie jak w przypadku własnej samoskuteczności, zależność pomiędzy wymienionymi zmiennymi ma charakter liniowy. Najniższy poziom samooceny w zakresie popularności wykazują osoby o dochodach nie przekraczających minimum socjalnego, zaś poziom najwyższy charakteryzuje najbardziej zamożnych studentów. Oznacza to, że szeroki dostęp do środków materialnych skutkować może łatwością nawiązywania kon-

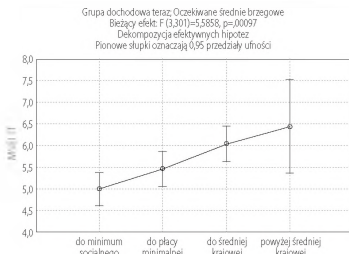
taktów społecznych oraz wysoką pozycją w hierarchii grupowej.

Badanie związku posiadanego kapitału finansowego z poczuciem biegłości środowiskowej uzupełnia przedstawiona na rysunku 3 analiza zależności pomiędzy przynależnością do określonej grupy dochodowej a subiektywną oceną własnych kompetencji, powiązanych np. z odgrywanymi rolami społecznymi. Dostęp do większych

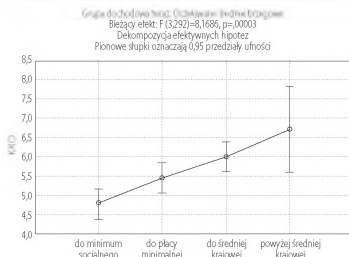
Rys. 3. Grupa dochodowa a kompetencje



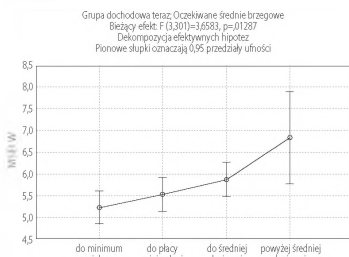
Źródło: opracowanie własne

Rys. 4. Grupa dochodowa a integracja tożsamości

Źródło: opracowanie własne

Rys. 5. Grupa dochodowa a rozwój osobisty

Źródło: opracowanie własne

Rys. 6. Grupa dochodowa a vitalność

Źródło: opracowanie własne

zasobów materialnych wiąże się z wysokim poczuciem życiowej zaradności i posiadania wiedzy oraz umiejętności umożliwiających skuteczne działanie. Tendencja ta jest szczególnie widoczna u osób należących do grupy charakteryzującej się najlepszą sytuacją materialną.

Dynamika omawianych zależności jest bardzo istotna w przypadku aktywności studenckiej, która z definicji nastawiona jest na konkurencyjność oraz poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań i interesujących problemów badawczych. Różnice w zakresie spostrzeganego poziomu samoskuteczności, kompetencji oraz popularności przekładać mogą się na osiągany poziom sukcesu akademickiego. Sprzyja to konserwacji ukrytych mechanizmów rozwarstwienia społecznego, o których wspominali Bourdieu i Passeron.

Na rysunkach 4 i 5 przedstawiono związki pomiędzy przynależnością do grupy dochodowej a wskaźnikami autonomii (integracja tożsamości) i rozwoju osobistego. W obu przypadkach związki te mają charakter liniowy, przy czym najwyższe wyniki charakteryzują studentów, których dochód na osobę osiąga górny pułap. Poziom kapitału finansowego można uznać więc za czynnik pomagający w utrwalaniu poczucia ciągłości „ja” oraz sprzyjający budowaniu własnego systemu wartości i życiowych planów. Z drugiej strony integracja tożsamości może stanowić efekt dynamiki procesu rozwoju osobistego, który również zależy jest od dostępu do środków finansowych, pozwalających np. na częstsze doświadczenia stymulujące rozwój osobisty (np. udział w sferze sztuki, podróże, kontakty międzykulturowe). Co ciekawe, wyższy poziom kapitału finansowego przekłada się również na zwiększone poczucie vitalności i zdrowia fizycznego (zob. rysunek 6). Może się to wiązać z większym dostępem do sfery medycznej oraz poprawiających kondycję środków rekreacji (sprzęt sportowy, różnorodne formy wypoczynku), a także obiektywnie lepszymi

Tabela 8. Grupa dochodowa a samoocena

ANOVA RANG			
Test Kruskala-Wallisa: H (df = 3, N = 305) = 23,19; p < 0,01			
GRUPA DOCHODOWA	N ważnych	Suma rang	Średnia ranga
do minimum socjalnego	161	12096,5	118,77
minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	85	15475	162,94
płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa	86	16570	172,66
powyżej średniej krajowej	13	2519,5	183,81
WARTOŚĆ p DLA PORÓWNAŃ WIELOKROTNYCH (DWUSTRONNYCH)			
(*wartość p istotna statystycznie)			
GRUPA DOCHODOWA	do minimum socjalnego	minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa
minimum socjalne < X ≤ płaca minimalna	<0,01*	x	x
płaca minimalna < X ≤ średnia krajowa	<0,01*	1	x
Powyżej średniej krajowej	0,03*	1	1

Źródło: opracowanie własne

warunkami bytowymi (jakość pożywienia, standard mieszkania).

Przedstawione w niniejszej części dane wskazują jednoznacznie na istnienie zależności pomiędzy poziomem kapitału finansowego a charakteryzującym studentów poczuciem dobrostanu psychicznego. Dostęp do środków finansowych przekłada się zarówno na ogólny poziom satysfakcji z życia, jak i specyficzne wymiary biegleści środowiskowej, rozwoju osobistego oraz autonomii. Odnotowano również związek pomiędzy przynależnością do określonej grupy dochodowej a vitalnością. Uznawszy, że poziom kapitału finansowego studentów w znacznym stopniu jest niezależny od ich własnej aktywności (lecz wiąże się z dostępem do zasobów generowanych przez rodziców lub opiekunów), postrzegać można go jako istotny czynnik wpływający na kształt różnic w poziomach rzeczywistej efektywności studenckiej. Zasadny wydaje się więc postulat prowadzenia przez uczelnie wyższe polityki zmierzającej

do niwelowania różnic finansowych pomiędzy studentami (system stypendiów, zniżek, ulg), co w pewnym stopniu przyczyni się do wyrównania szans w procesie budowania studenckich karier. Działania te są szczególnie istotne z punktu widzenia występujących pomiędzy studentami najuboższymi a resztą studiujących różnic w samoocenie¹², przedstawionych w tabeli 8. Prezentowane dane wskazują na pojawianie się w sytuacji depriwacji finansowej zjawisk generujących problemy w zakresie wizerunku własnej osoby. Mogą one wynikać np. z dokonywanych porównań „w górę” lub konieczności podejmowania działań mających negatywny wpływ na charakter przekonań o sobie samym (np. sposoby zdobywania środków finansowych, sposoby uczestnictwa w sferze konsumpcji).

12 Będącej wskaźnikiem samoakceptacji.

Warto zauważyć jednak, że pomiędzy grupami charakteryzującymi się zróżnicowanym poziomem dochodów nie odnotowane zostały istotne różnice w zakresie bycia kochanym. Oznacza to, że w ramach charakteryzowanej przez niniejszą zmienną sfery pozytywnych relacji z innymi dostępność zasobów finansowych nie odgrywa ważnej roli.

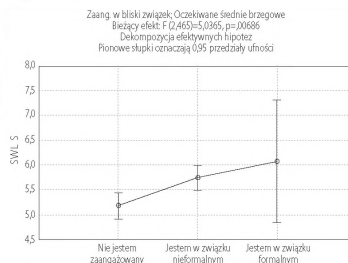
4.2.2. Znaczenie kapitału społecznego

4.2.2.1. Zaangażowanie w bliski związek

Zależności pomiędzy zaangażowaniem w bliski związek a ogólnym poziomem dobrostanu psychicznego studentów przedstawione zostały na rysunku 7. Posiadanie partnera wiąże się z wyższym poziomem zadowolenia z życia, przy czym efekt ten jest silniejszy w przypadku związków sformalizowanych. Oznacza to, że bliskie relacje interpersonalne stanowią w przypadku młodych dorosłych istotny czynnik podwyższający poziom życiowej satysfakcji. Zaangażowanie w bliski związek znacznie przyczynia się również do wzrostu poziomu dobrostanu psychicznego w wymiarze pozytywnych relacji z innymi, którego wskaźnikiem jest subiektywne poczucie bycia kochanym (zob. rysunek 8). Odnotowane w tym przypadku, istotne różnice międzygrupowe świadczą o roli, jaką bliskie związki odgrywają w procesie stymulowania sfery pozytywnych doznań emocjonalnych.

Na rysunku 9 ukazane zostały zależności pomiędzy zaangażowaniem w bliski związek a poczuciem biegłości środowiskowej w jej społecznym wymiarze (popularność). Studenci nie posiadający partnerów charakteryzowali się najniższym poczuciem popularności, zaś najwyższe wartości niniejszej zmiennej odnotowano w grupie osób pozostających w związku nieformalnym. Świadczyć może to o roli zaangażowania w związek polegającej na stymulowaniu poczucia społecznej atrakcyjności i kompetencji dotyczą-

Rys. 7. Zaangażowanie w bliski związek a ogólny dobrostan psychiczny



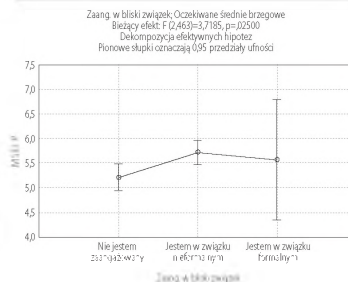
Źródło: opracowanie własne

Rys. 8. Zaangażowanie w bliski związek a bycie kochanym



Źródło: opracowanie własne

Rys. 9. Zaangażowanie w bliski związek a popularność



Źródło: opracowanie własne

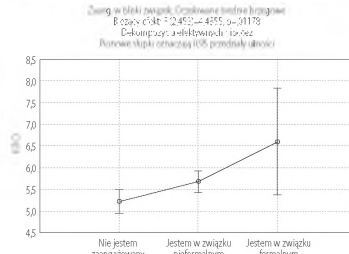
cych inicjowania i utrzymywania bliskich relacji. Niewielki spadek subiektywnego poczucia popularności odnotowywany wśród studentów będących w związkach formalnych wskazuje na obniżanie się istotności niniejszej sfery w sytuacji silniejszego osadzenia w roli czyjegoś partnera. Z drugiej strony spadek ten można uznać za świadectwo obiektywnego zmniejszania się poziomu popularności grupowej osób wchodzących w sformalizowany związek¹³.

Według danych ukazanych na rysunku 10 zaangażowanie w bliski związek odgrywa rolę istotnego zasobu sprzyjającego podwyższaniu się subiektywnego poczucia osobistego rozwoju. Może to wynikać z funkcji katalizujących, jakie pełni posiadanie partnera w okresie młodszej dorosłości w sferach emocjonalnej i seksualnej. Przyjęcie zestawu ról pojawiających się w sytuacji zaangażowania w związek (partner seksualny, partner emocjonalny, mąż/zona, odpowiedzialność za utrzymywanie gospodarstwa domowego) stanowi dla jednostki wskaźnik poziomu zaawansowania w procesie samorozwoju.

Omówione zależności wskazują na pozytywny wpływ, jaki na poczucie dobrostanu psychicznego wywiera zaangażowanie w bliski związek. Osoby pozostające w związkach czerpią więcej satysfakcji z życia oraz wykazują wyższy poziom zadowolenia z relacji interpersonalnych i spostrzeganego rozwoju osobistego. Warto zauważyć, że nie odnotowano zróżnicowania pomiędzy osobami o różnym poziomie zaangażowania w związek w zakresie takich wskaźników dobrostanu, jak poczucie własnej samoskuteczności i kompetencji, integracja tożsamości oraz vitalność. Oznacza to, że w ramach sfer charakteryzowanych przez niniejsze zmienne zaangażowanie w bliski związek nie pełni istotnej funkcji.

13 Wjście w rolę męża/zony może pociągać za sobą konieczność pełnienia funkcji zmniejszających ilość czasu przeznaczanego na kontakty z grupą równieśniczą.

Rys. 10. Zaangażowanie w bliski związek a rozwój osobisty

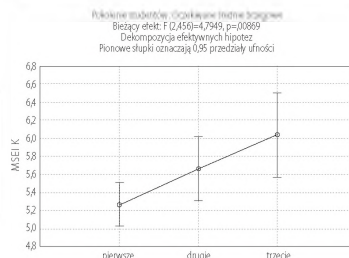


Źródło: opracowanie własne

4.2.2.2. Tradycje rodzinne związane z edukacją akademicką

Badanie relacji łączących posiadanie rodzinnych tradycji akademickich z poczuciem dobrostanu psychicznego bezpośrednio wywodzi się z zaproponowanych przez Bourdieu koncepcji habitusu. Istotna zależność zaobserwowana została jedynie w przypadku charakteryzującego studentów poczucia biegłości środowiskowej, wskaźnikowanego przez poziom kompetencji (zob. rysunek 11).

Rys. 11. Pokolenie studentów a kompetencje



Źródło: opracowanie własne

Wraz z natężeniem rodzinnych tradycji akademickich rośnie u studentów subiektywne poczucie posiadanych kompetencji. Może się to wiązać z właściwościami systemu edukacji akademickiej, charakteryzowanego przez sytuację samodzielnego zdobywania informacji, egzaminy oraz spełnianie określonych wymogów formalnych (kontakty z wykładowcami, dziekanatem itd.) i nieformalnych (wygląd, sposób wystawiania się). Posiadany przez studentów o rodzinnych tradycjach akademickich habitus sprawia, że dopasowują się oni do systemu akademickiego szybciej i w sposób bardziej spontaniczny, zaś pojawiające się pytania oraz wątpliwości konsultują najpierw w bezpiecznym otoczeniu bliskich osób. Pierwsze pokolenie studentów może odczuwać natomiast dyskomfort związany z brakiem podobieństwa sytuacji nauki akademickiej do znanych dotychczas aktywności.

Niniejsza analiza potwierdza część wyartykułowanych przez Bourdieu i Passerona tez mówiących o różnicy w poziomie zasobów społecznych charakteryzującej studentów wywodzących się z warstw o odmiennych tradycjach akademickich. Należy jednak zasygnalizować brak odnotowania istotnych różnic między analizowanymi grupami studentów w zakresie pozostałych badanych wskaźników dobrostanu, co w kontekście innych prezentowanych w artykule danych przemawia za uznaniem tradycji akademickich za czynnik o bardzo niewielkim znaczeniu dla studenckiego poczucia zadowolenia z życia.

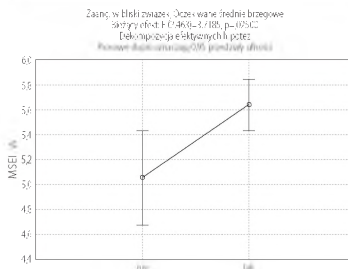
4.2.2.3. Zamieszkiwanie z rodziną w trakcie studiów

Wśród studentów, którzy w czasie studiów zamieszkują z rodziną zaobserwowano wyższy poziom vitalności niż w przypadku badanych mieszkających samodzielnie (zob. rysunek 12). Zamieszkiwanie z bliskimi osobami stanowi więc zasób zwiększający subiektywne poczucie zdrowia i dobrej kondycji. Przyczyny niniejsze-

go zjawiska ułożowane mogą być w konieczności zwiększenia wysiłku wkładanego we własne utrzymanie w przypadku opuszczenia domu rodzinnego. Godzenie aktywności studenckiej z codziennymi zakupami, prowadzeniem gospodarstwa domowego oraz pielęgnacji zdrowia jest znacznie trudniejsze w sytuacji braku możliwości podziału obowiązków pomiędzy wszystkich domowników. W rezultacie u młodych dorosłych decydujących się na samodzielne mieszkanie pojawia się zaobserwowane w badaniu poczucie wyczerpania i spadku kondycji.

Należy zauważyć, że zamieszkiwanie z rodziną nie stanowi kryterium różnicującego w zakresie innych zmiennych określających poziom studenckiego dobrostanu, co przemawia za uznaniem go za aspekt niezbyt istotny z punktu widzenia dobrostanu psychicznego.

Rys. 12. Zamieszkiwanie z rodziną a vitalność

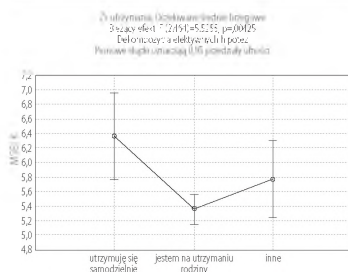


Źródło: opracowanie własne

4.2.2.4. Podstawowe źródło utrzymania

Analiza danych zaprezentowanych na rysunku 13 wskazuje na istnienie zależności pomiędzy podstawowym źródłem utrzymania studentów a dobrostanem psychicznym w wymiarze biegłości środowiskowej, charakteryzowanym przez poczucie kompetencji. U osób

Rys. 13. Podstawowe źródło utrzymania a kompetencje



Źródło: sprawozdanie własne

utrzymujących się samodzielnie odnotowano znacznie wyższe natężenie niniejszej zmiennej niż w przypadku studentów pozostających na utrzymaniu rodziny. Badani deklarujący inne podstawowe źródło dochodu (najczęściej oznaczające zarówno własną pracę jak i pomoc rodziny) wykazywali pośredni subiektywny poziom kompetencji.

Odnotowane zależności mogą być powiązane z gratyfikującymi właściwościami samodzielnego utrzymywania się. Generowanie dochodu, będąc świadectwem życiowej zaradności oraz umiejętności realizowania zamierzonych celów, stanowi w tym przypadku element sprzyjający osiągnięciu życiowej satysfakcji w jednym z jej wymiarów. Z drugiej strony pozostawanie na utrzymaniu rodziców w kontekście spostrzeganej aktywności dochodowej innych studentów (będących w tym przypadku grupą odniesienia) może obniżać poziom przekonań na temat własnych umiejętności efektywnego zarządzania dostępnymi w otoczeniu możliwościami.

Wspomnieć trzeba, że nie odnotowano innych zależności pomiędzy posiadanym, głównym źródłem utrzymania a wskaźnikami dobrostanu psychicznego, co w perspektywie ogólnego zadowolenia z życia wskazuje na bardzo niewielkie znaczenie niniejszego czynnika.

5. Podsumowanie

W artykule zaprezentowano wyniki badań dotyczących związków pomiędzy posiadanymi przez studentów zasobami kapitału finansowego i społecznego a poczuciem dobrostanu psychicznego. Najbardziej wyraziste zależności odnotowane zostały w przypadku przynależności do określonej grupy dochodowej oraz zaangażowania w bliski związek. Istotne oddziaływania o mniejszym zasięgu zaobserwowano w przypadku rodzinnych tradycji akademickich, zamieszkiwania z rodziną oraz podstawowego źródła utrzymania.

Przedstawione zależności, wpisując się w tradycję badań nad ponadjednostkowymi wyznacznikami dobrostanu psychicznego, mogą stanowić motywację podjęcia działań mających na celu utrzymywanie w populacji studentów wysokiego poczucia zadowolenia z życia. Jeśli bieżący trend zostanie utrzymany, edukacja akademicka stanie się wkrótce standardowym elementem kształcenia młodego człowieka. Dostrzegając znaczenie uwarunkowań zewnętrznych związanych z przynależnością do określonej grupy dochodowej, postulować można wprowadzenie regulacji niwelujących wpływ czynników utrudniających studentom równy start w karierze. Mając zaś na uwadze pozytywne konsekwencje dla dobrostanu psychicznego wynikające z zaangażowania w bliskie związki emocjonalne, warto popularyzować wiedzę o nich wśród samych studentów. Odpowiednie kanały komunikacji stanowią w tym przypadku np. uniwersyteckie poradnie psychologiczne, studenckie media oraz kursy psychologii lub socjologii realizowane w ramach standardowych programów nauczania wielu kierunków. Działania te, obok standardowych procedur związanych z działalnością uczelnianych biur karier, stymulować mogą studenckie poczucie kompetencji, własnej wartości oraz życiowej zaradności, przydatne m.in. z punktu widzenia wymogów współczesnego rynku pracy.

Bibliografia:

- Argyle, M. (2005). *Przyczyny i korelaty szczęścia* (przetł. J. Radzicki), W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 163-203). Warszawa: PWN.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Bourdieu, P., Passeron, J.-C. (2006). *Reprodukcja. Elementy teorii systemu nauczania* (przetł. E. Neyman). Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2004). Ekonomiczne przesłanki i efekty dobrostanu psychicznego, W: I. Iyszka (red.), *Psychologia ekonomiczna* (s. 199-242). Gdańsk: GWP.
- Czapiński, J. (2008). Czy szczęście płaci? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej, W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235-254). Warszawa: PWN.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being: A Science of Happiness and a Proposal for a National Index*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2008). *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia* (przetł. M. Szustler), W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35-50). Warszawa: PWN.
- Ferenec, D. (2008). *Wielowymiarowy kwestionariusz samooceny MSEI*. Warszawa: PTP.
- Górnik-Durose, M. (2005). *Psychologiczne koszty dobrobytu, czyli dlaczego nie jesteśmy tym szczęśliwsi im bogatsi*. *Kolokwium Psychologiczne*, 13, 205-218.
- Leszkowicz-Baczyński, J. (2010). *Konsumpcja klasy średniej w Polsce. Czy konsumowanie wyznacza etos?* W: A.M. Zawadzka, M. Górnik-Durose (red.), *Życie w konsumpcji, konsumpcja w życiu. Psychologiczne ścieżki współzależności* (s. 34-46). Sopot: GWP.
- Myers, D.G. (2000). *The Funds, Friends and Faith of Happy People*. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D.G. (2008). *Bliskie związki o jakości życia* (przetł. J. Radzicki), W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 204-234). Warszawa: PWN.
- Ost, D. (2007). *Kłeska „Solidarności”* (przetł. H. Jankowska). Warszawa: Muza SA.
- Portes, A. (1998). *Social Capital: Its Origins and Applications in Modern Sociology*. *Annual Review of Sociology*, 24, 1-24.
- Rook, G.A.W., Lowry, C.H.A. (2008). *The hygiene hypothesis and psychiatric disorders*. *Trends in Immunology*, 29, 150-158.
- Ryff, C.D. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of a Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 119-127.
- Ryff, C.D., Heidrich, S.M. (1997). *Experience and Well-Being: Explorations on Domains of Life and How They Matter*. *International Journal of Behavioral Development*, 20, 193-206.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). *Know Thyself and Become What You Are: An Evolutionary Approach to Psychological Well-Being*. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Stanisz, A. (2006). *Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny. Tom 1. Statystyki podstawowe*. Kraków: StatSoft.
- Szacki, J. (2007). *Historia myśli socjologicznej*. Warszawa: PWN.
- Zarycki, T. (2009). *Kapitał kulturowy – założenia i perspektywy zastosowań teorii Pierre’a Bourdieu*. *Psychologia społeczna*, 4, 12-25.

